ANGEBOTS

MAGAZIN

REZEPTE

Gebackene Feigen mit Schafskäse
Gebackene Pastinaken
mit Mandeln und Rosmarin
Kohlrabi-Pommes
Möhrensuppe mit Curry
Panierte Paprika gefüllt mit Feta

Obst, Gemüse & mehr

KW 38

WIE BESTELLE ICH?

Wir schicken 1x die Woche den aktuellen Katalog in die WhatsApp Gruppe!

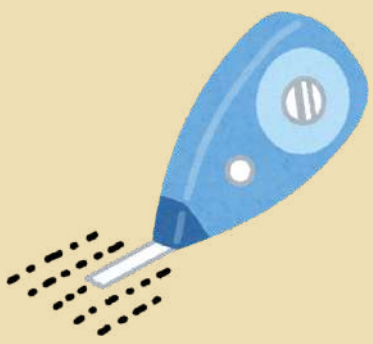
Suche dir deine Wunschartikel aus und bestelle direkt über die Gruppe, achte auf die genaue Angabe der gewünschten Artikel (z.B trocken oder frisch und die genaue Einheit) - Abholung erfolgt am darauffolgenden Tag - die Zeiten & Standort findest du immer in der Gruppenbeschreibung!

BITTE BEACHTE:

Gib bei deiner Bestellung immer deinen Namen oder Spitznamen an, damit wir deine Bestellung zuordnen können!

wichtig

Wenn du deine Nachricht abgeschickt hast bitte NICHT mehr löschen oder bearbeiten!



Du möchtest etwas Nachbestellen oder deine Bestellung korrigieren?
Kein Problem - schick eine NEUE Nachricht in die Gruppe und schreibe vor deinem Namen NACHBESTELLUNG oder KORREKTUR! So stellen wir sicher, dass nichts untergeht oder doppelt läuft.

BEISPIEL:

HILF MIT!

Du möchtest unser Projekt unterstützen?
Wir sind ständig auf der Suche nach neuen Ortschaften!
Du hast einen Stellplatz oder eine Garage die du uns einmal die Woche für ca. 2 Stunden zur Verfügung stellen könntest?
Spitze!
Schick uns eine WhatsApp an die
0176 84248438 oder 0176 72585845 und vielleicht sind wir bald schon in deiner Ortschaft!
Natürlich erhältst du im Gegenzug auch eine Wertschätzung von uns! :-)

KOHLRABI-POMMES

Für 4 Portionen:

4 Kohlrabi (à ca. 250 g)
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 TL Currypulver
1 TL Zwiebelpulver
etwas getrockneter Rosmarin und Thymian
1 EL Kartoffelstärke
3 EL Sonnenblumenöl
Salz

1. Kohlrabi waschen, abtropfen lassen und schälen. Mit einem Messer in Stifte (1 cm x 10 cm) schneiden oder durch einen Pommes-Schneider drücken. Kohlrabistifte mit einem Geschirrtuch trockenreiben.

2. Paprika-, Curry- und Zwiebelpulver sowie getrocknete Kräuter in einer kleinen Schüssel vermengen und mit der Kartoffelstärke mischen. Backofen auf 200 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze: 220 Grad) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

3. Kohlrabi-Pommes in eine große Schüssel geben und mit dem Öl marinieren. Gewürzmischung zugeben, vermengen und Pommes auf dem Backblech verteilen. Die Pommes sollten nicht übereinander und nicht zu dicht aneinander liegen.

4. Kohlrabi-Pommes im vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten knusprig backen, aus dem Ofen nehmen und salzen. Nach Wunsch mit Sauerrahm und Ketchup servieren. Guten Appetit!

Guten Appetit!

So werden deine Kohlrabi-Pommes knusprig:

1. Die geschnittenen Kohlrabi-Sticks auf jeden Fall mit einem sauberen Geschirrtuch rundum trockentupfen. Am besten portionsweise arbeiten.
2. Kohlrabi-Pommes gleichmäßig mit Öl marinieren, sie sollten leicht benetzt sein, aber nicht vor Öl triefen.
3. Kartoffelstärke oder Maisstärke zu den Gewürzen geben, je nach Vorliebe kann etwas geriebener Parmesan für noch mehr Knuspergenuss sorgen.
4. Die Pommes einzeln, nicht übereinander und nicht zu nah aneinander, auf dem Backblech verteilen.

1€ KRACHER!

1,00€

BIO Cherrytomaten
ca. 250g

1,00€

gelbe Zwiebeln
ca. 1 kg

1,00€

Rotkohl
1 Stück mittel groß

1,00€

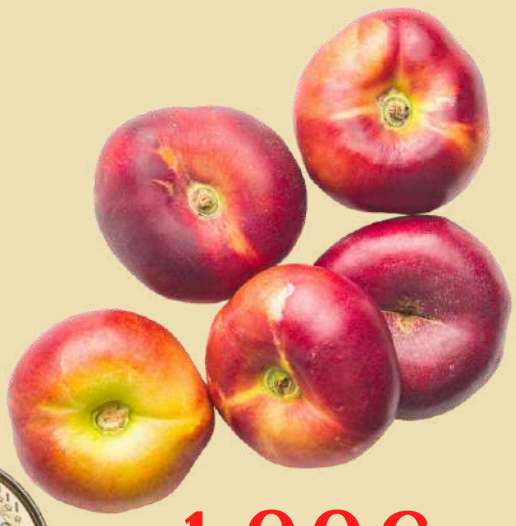
Zucchini BIO
grün/gelb ca. 500g

1,00€

Mairüben
1 Bund

1,00€

Rote Trauben
ca. 500g, kernlos



1,00€

Plattnektarinen
ca. 500g

1,00€

Pflaumen
ca. 500g

1,00€

Pastinake
ca. 500g

1,00€

1er Granatapfel
1 Stück, klein / Mittel

1,00€

kernhaltige helle Trauben
ca. 1kg
weiche Beeren aber lecker

1,00€

Nektarinen
ca. 1 kg

1,00€

Radieschen DUO
2 Bund

1,00€

Plattpfirsich
ca. 1 kg

1,00€

5er Bananen

GEBACKENE PASTINAKEN MIT MANDELN UND ROSMARIN

Für 4 Portionen:

650g Pastinaken
1 Zweig Rosmarin
3 EL Olivenöl
1 ELflüssiger Honig
Salz
Pfeffer
75 gungeschälte Mandelkerne
3 Stiele Petersilie

1. Pastinaken waschen, putzen und großzügig mit einem Sparschäler schälen. Je nach Dicke der Länge nach halbieren oder vierteln und in eine große Schüssel geben.

2. Rosmarin waschen, trockenschütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel mit Öl, Honig sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.

3. Das Würzöl über die Pastinaken geben und alles gut mischen.

4. Pastinaken mit dem Würzöl auf ein Backblech geben.

5. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten backen, dabei nach 15 Minuten einmal wenden. Die Mandeln hacken, nach 20 Minuten über das Gemüse streuen.

6. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und hacken. Über die gebackenen Pastinaken streuen und servieren. Dazu passt Geflügel oder kurzgebratenes Fleisch.

Guten Appetit!

CLEAN VIBES

Nur **0,14€** pro Tab!

~~10,49€~~
5,90€

Rosenblüten & Morgentau Omo
Waschmittel-Pods
42 Tabs (840g)

Nur **0,11€** pro Tab!

~~41,96€~~
19,90€

Omo Quartett
Waschmittel-Pods
Jede Sorte 1 x
4 x 42 Tabs (4 x 840g)

Nur **0,14€** pro Tab!

~~10,49€~~
5,90€

Marseille-Seife & Frühlingsblüten Omo
Waschmittel-Pods
42 Tabs (840g)

Nur **0,14€** pro Tab!

~~10,49€~~
5,90€

Lavendel & Eukalyptus Omo
Waschmittel-Pods
42 Tabs (840g)

Nur **0,14€** pro Tab!

~~10,49€~~
5,90€

Weiße Orchidee & Minze Omo
Waschmittel-Pods
42 Tabs (840g)

Family Mix

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!

Single Mix

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!
Artikel wie z.B. Fenchel können vor Ort getauscht werden 😉

Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!

Feigen,
Honigmelone,
Nektarinen &
Pfirsiche garantiert!

8,90€

ca. **5** kg*

Single Obst

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!

Single Gemüse

Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!

Steinobst-Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu ca. 80% so aussehen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!

Bio Paprika,
Radieschen und 2x
Gurken garantiert!

6,90€

Salat-Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu ca. 80% so aussehen!

Abi Kiste

Äpfel & Birnen

neue Ernte!

Pasta Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!

MHD: Pasta ende des Jahres 2025

Alle Artikel garantiert!

6,90€

Mini Bunte Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!

MDH: 06/2025 - 09/2025

Chips Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!
Sorte nach Verfügbarkeit!

MHD: 18.08.2025 bis Ende des Jahres 2025

ca. 18 Artikel!
XI Box Zozole
garantiert!

7,90€

Kidz Kiste XL

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu **90%** so aussehen!

MHD tlw. überschritten aber getestet und garantiert gut!

Gummi Mix

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu **90%** so aussehen!

MHD: Trolli, Mitte September, der Rest Ende des Jahres 2025!

Mystery Kiste

Dies ist eine Auswahl der Artikel die in der Mystery Kiste sein könnten...

MHD tlw. überschritten aber getestet und garantiert gut!

Snack Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu **100%** so aussehen!

MHD: September bis November 2025

WOHER KOMMT UNSERE WARE?

Liebe Retter,

Unsere Lebensmittel kommen direkt aus der Produktion, aus den Großhandel-Strukturen oder vom Regionalen Bauern.

In der Regel handelt es sich dabei um Artikel die nicht in den den Supermarkt kommen. Wir retten keine Ware aus "Containern".
Vielmehr bieten wir Produkte an, die aus unterschiedlichen Gründen aussortiert wurden, wie etwa kleine Schönheitsfehler, zu krumm, zu lang, ein nicht ausreichendes Mindesthaltbarkeitsdatum oder einfache Etikettierungsfehler.

Es handelt sich jedoch um vollständig genießbare und wertvolle Lebensmittel, die der Norm nicht entsprechen, aber dennoch qualitativ hochwertig sind.

Indem ihr bei uns einkauft, tut ihr nicht nur eurem Geldbeutel etwas Gutes, sondern unterstützt auch aktiv die Umwelt. Gemeinsam vermeiden wir unnötige Verschwendung und sorgen dafür, dass diese Produkte ihren Weg auf eure Teller finden, anstatt in den Müll zu wandern.

Danke, dass ihr ein Teil dieser Bewegung seid und mit uns einen Beitrag zur Lebensmittelrettung leistet!

Mahsum & William

WE ARE FAMILY

9,90€

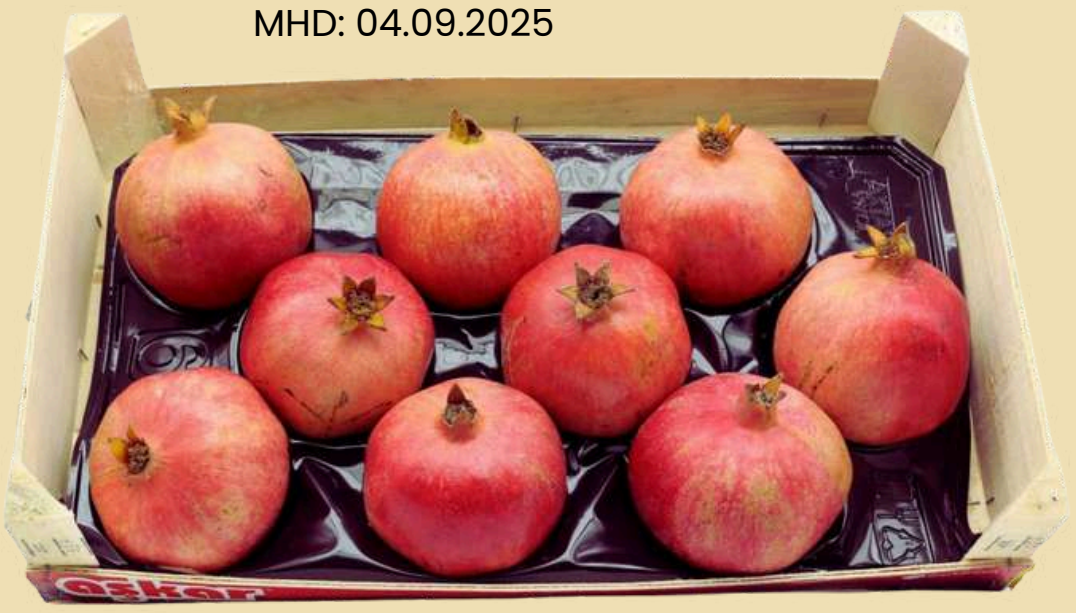
Family - BIO Apfelkiste Regional
ca. 4,5 kg
Säuerliche und süßliche Sorten,
Sorte nach Verfügbarkeit!

~~39,69€~~
9,90€

Family - Haselnusskerne gehobelt & geröstet
21 x 100g
MHD: 04.09.2025

7,90€

Family - Cherrystrauchtomaten
ca. 3 kg
sehr lecker



9,90€

Family - Granatapfel
12 Stück

7,90€

Family - Pflaumen Marmelade
ca. 10 kg

5,90€

Family - Pfirsich Marmelade
ca. 5kg
tlw. weiche Stellen aber kein Verderb!

PANIERTE PAPRIKA GEFÜLLT MIT FETA

Für 3 Portionen:

3 Paprika
200g Feta
80 ml Milch
40g Mehl
60g Panko
1 Prise Salz
0,5 TL Knoblauchpulver
1 Prise Pfeffer

1. Zuerst den Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen - wenn möglich mit Grillfunktion.

2. Die Paprika halbieren, entkernen und mit der Öffnung nach unten auf ein eingeöltes Backblech legen. Die Paprikahälften für 20-25 Minuten backen, bis die Haut verbrannt ist. Anschließend erst mal abkühlen lassen.

3. Währenddessen für die Panade Milch mit Mehl, Salz, Knoblauchpulver und Pfeffer in einem tiefen Teller verrühren. Außerdem die Panko-Brösel bereitstellen. Alternativ kannst du auch normales Paniermehl verwenden, dann wir die Kruste aber nicht so knusprig.

4. Die schwarze Haut der Paprikahälften abziehen und entsorgen. Den Feta in 6 dicke Scheiben schneiden. Jeweils ein Stück Feta in eine Paprikahälfte legen und diese zusammenklappen. Die zusammengeklappten Paprika dann zuerst in die Panade-Mischung tunken und danach in Panko wälzen, sodass die Paprika rundum paniert ist.

5. Eine Pfanne mit reichlich Öl erhitzen und die panierten Paprika mit Feta von beiden Seiten goldgelb und knusprig braten.

Guten Appetit!

GREEN CHOICE

1,70€

Eisbergsalat DUO
2 Stück

1,70€

Knoblauch getrocknet
ca. 250g

1,70€

Bohnen BIO
ca. 300g

1,90€

Rote Zwiebeln Gourmet
ca. 1kg

1,50€

Ingwer
ca. 220g

1,50€

Schalotten
ca. 500g

1,50€

Mix Paprika BIO
ca. 400g - rot & grün

~~2,99€~~
1,50€

Verona Salat Mix

MÖHRENSUPPE MIT CURRY

Für 4 Portionen:

800g Möhren
1 Zwiebel
100g getrocknete Aprikosen
1 EL Butter
1,4 L Gemüsebrühe
1-2 TL Curry
Salz und Pfeffer

1. Möhren schälen und grob zerkleinern. Zwiebel fein hacken und Aprikosen halbieren.

2. In einem Topf die Butter erhitzen und die Möhren, Zwiebeln sowie Aprikosen kurz anbraten.

3. Danach alles mit Gemüsebrühe auffüllen und 20 Minuten köcheln lassen.

4. Sobald die Möhren weich sind, mit einem Stabmixer pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

5. Bei Bedarf etwas Brühe hinzufügen, um die gewünschte Dicke zu erreichen.

6. Die Suppe in Schalen abfüllen und nach Wunsch mit einem Klecks Sahne oder einem Spritzer Zitronensaft verfeinern. Frische Kräuter wie Koriander oder Petersilie darüberstreuen, um der Suppe eine frische Note zu verleihen.

Guten Appetit!

SWEET & JUICY

1,90€

1er Aprikosen
1 x ca. 1 kg

2,50€

3er Jonagold Äpfel
3 Stück ca. 900g - 1kg

1,90€

1 er frische Feigen
500g

~~2,99€~~
1,50€

Birnen BIO
grün ca. 500g

2,50€

3er Helle Trauben
3 x ca. 500g, kernlos

1,90€

Limetten
6 Stück

1,50€

1er Kaktusfeigen
ca. 500g

1,90€

Honigmelone MINI
ca. 1,2 - 1,6kg

~~3,69€~~
2,90€

BIO Äpfel
ca. 1 kg

2,50€

dunkle Wassermelone
klein, kernarm, 1 Stück

1,90€

Kaki Premium TRIO
3 Stück
Sehr süß, Spezielle Sorte tlw. Grüner Sorte, zu Hause 3 Tage liegen lassen.

1,90€

METIS ®
5 Stück

GEBACKENE FEIGEN MIT SCHAFSKÄSE

Für 4 Portionen:

2 Bio-Orangen
75 ml Weißwein
2 EL flüssiger Honig
1 EL Zucker
1 Zimtstange
3 Gewürznelken
2 Kardamomkapseln
8 Feigen
200 g Schafskäse

1. Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

2. Orangen heiß waschen. Eine Orange schälen. Von der zweiten ca. die Hälfte der Schale als Zesten abziehen und beiseite legen. Saft von beiden Orangen auspressen und mit Weißwein, Honig, Zucker und den Gewürzen in einen Topf geben und kurz aufkochen. Gewürze herausnehmen.

3. Feigen waschen und Stiel entfernen. Feigen von oben kreuzförmig einschneiden. In eine Auflaufform geben. Schafskäse über die Feigen bröseln und den Sud eingießen. Im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und mit ein paar Orangenzesten bestreuen.

OBST & GEMÜSE RICHTIG WASCHEN!

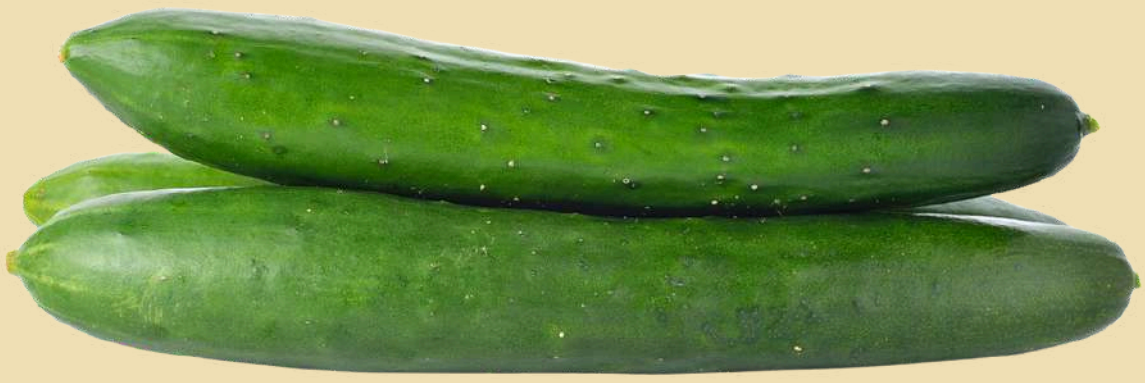
So gehts:

1. 1 EL Natron in einem Liter Wasser auflösen.
2. Obst, Salat oder Gemüse in die Mischung geben und für 15-20 Minuten einweichen.
3. 0,25 l Haushaltsessig und den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Die Mischung nochmals kurz einwirken lassen, bis sie aufhört zu blubbern.
4. Anschließend unter klarem Wasser abspülen.

Du wirst überrascht sein, denn manchmal bildet sich danach auf der Wasseroberfläche ein undurchsichtiger Film. Das sind die Substanzen, die du bestimmt nicht auf deinem Obst/Gemüse haben willst und die ausgeschwemmt wurden.

Tierische Freunde

FÜR TIERE



4,90€

Tierkiste - Gurken
15er

1,50€

Tierkiste - Brokkoli DUO
2 Stück mit gelben Stellen

WIR RECYCELN!

Wir nehmen alle Kartons und sonstiges Verpackungsmaterial wie Plastik oder Papierschalen, die noch in gutem Zustand sind,

mit Kusshand zurück.

Einfach bei eurer nächsten Abholung bei uns abgeben.

Vielen Dank!

REDUCE
REUSE
RECYCLE

Trockenartikel

SNACK ATTACK

~~1,70€~~

1er Nuss Mix
1 x ca. 150g
MHD: 17.10.2025

~~3,78€~~
1,50€

Haselnusskerne DUO gehobelt & geröstet
2x 100g
MHD: 04.09.2025
zum backen oder für´s Müsli

~~7,47€~~
3,30€

3er Mini Feigen
3 x ca. 250g
MHD: 03.10.2025

~~34,86€~~
9,90€

14er Mini Feigen
14 x ca. 250g
MHD: 03.10.2025

~~2,69€~~
1,20€

Hela Tomaten Ketchup
300ml
MHD: 31.08.2025

MHD!

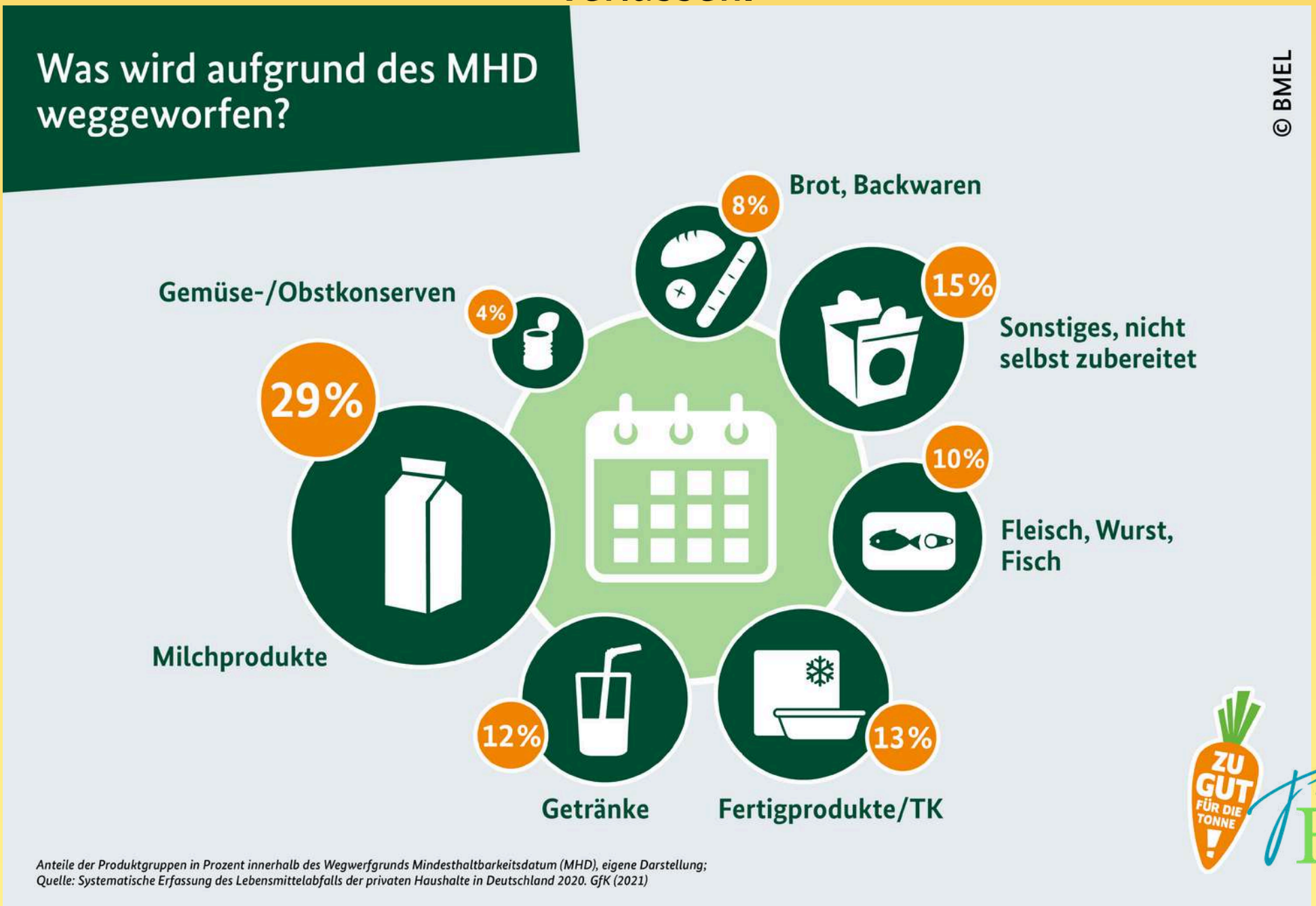
Entgegen der weit verbreiteten Annahme, das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) sei ein Verfallsdatum, dient es in Wirklichkeit als Orientierungshilfe. Es gibt an, bis zu welchem Datum ein ungeöffnetes Lebensmittel seine typischen Eigenschaften wie Geschmack, Farbe oder Nährwerte garantiert behält – vorausgesetzt, es wird korrekt gelagert.

Lebensmittel mit abgelaufenem MHD sind also nicht automatisch verdorben und können fast immer noch genießbar sein. Dennoch sollten Sie vor dem Verzehr überprüfen, ob das Produkt noch in einwandfreiem Zustand ist. Verlassen Sie sich dabei auf Ihre Sinne: Lebensmittel, die ungewöhnlich riechen, schmecken oder ihre Farbe verändert haben, sollten nicht mehr verzehrt werden.

Besondere Vorsicht ist beim sogenannten Verbrauchsdatum geboten! Dieses Datum wird auf besonders leicht verderblichen Lebensmitteln wie Hackfleisch angegeben und lautet: „Zu verbrauchen bis…“. Nach Ablauf dieses Datums sollte das Produkt entsorgt werden, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Wird ein Artikel ordnungsgemäß gelagert, kann er oft noch Monate, in einigen Fällen sogar 1–2 Jahre nach Ablauf des MHD, genießbar sein.

Bei uns werden alle Artikel gründlich geprüft, bevor sie das Lager verlassen.



Candy Shop

Jetzt gibts was zu Naschen!

SWEET & SALTY

~~3,57€~~
2,90€

Ballz TRIO
3 x 75g
MHD: 20-23.08.2025

~~15,48€~~
5,90€

12er Cheese Jalapeño
12 x 75g
MHD: 20.08.2025

~~4,99€~~
1,20€

Lay's Chips Schwarzer Trüffel & Pfeffer
104g
MHD: 22.03.2025

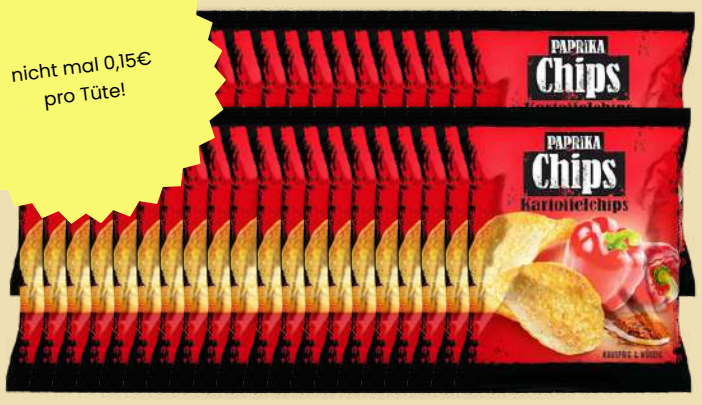
~~15,48€~~
5,90€

12er Bubble Gum
12 x 75g
MHD: 23.08.2025

~~15,48€~~
5,90€

12er Sucuk
12 x 75g
MHD: 21.08.2025

nicht mal 0,15€ pro Tüte!



~~14,99€~~
5,90€

Paprika Chips
ganzer Karton 40 x 20g
MHD: 21.10.2025

SWEET & SALTY

3,90€

Kinder Creamy
5 Stück
MHD: 29.05.2025

3,90€

3er Dinos
3 x 60g
MHD: Dezember 2025

4,90€

Sponjy Cake Trio
3 x 200g
MHD: 07.11.2025
Sorte nach Verfügbarkeit!

14,90€

Family Vollmilch Schokolade
21 x 100g
MHD: Juli 2026

1,90€

Vollmilch DUO
2 x 100g
MHD: Juli 2026

2,50€

Balconi
222g
MHD: ende August 2025

2,50€

Duplo DUO
2 x 5er Riegel
MHD: 04.08.2025

3,50€

Cravingz DUO
2x100g
Mhd 29.08.2025
Sorte nach Verfügbarkeit!

33,29€
5,90€

Family Haribo Schlümpfe
28 x 75g
MHD: 07/2025

~~3,87€~~
1,50€

3er Haribo Schlümpfe
3 x 75g
MHD: 07/2025

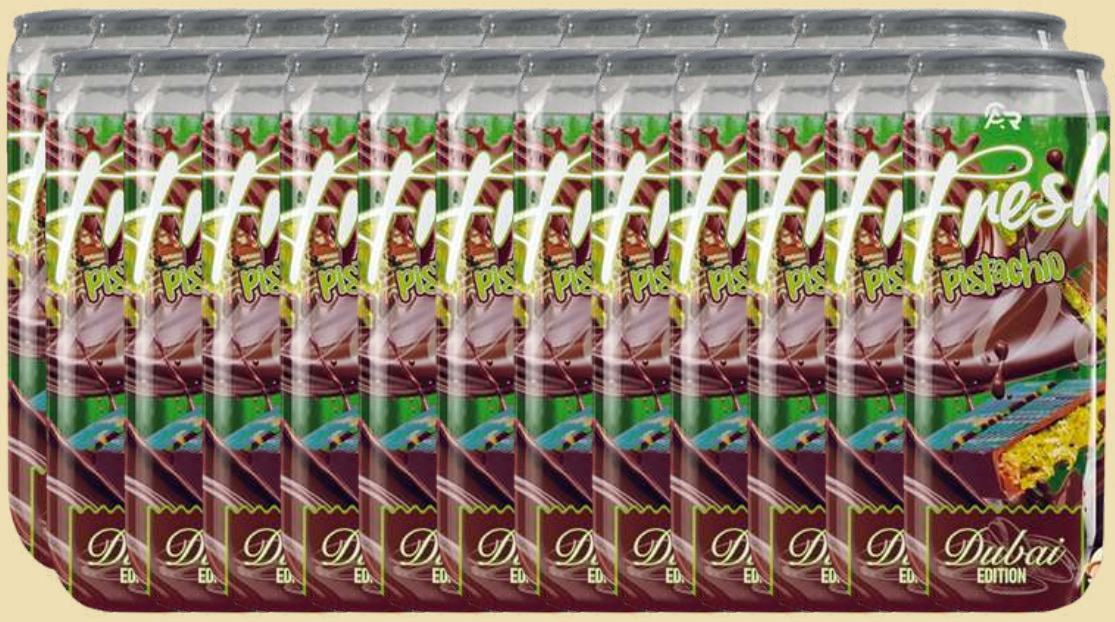
3,90€

Creamy Eier
3 Sorten - 15 Stück
MHD: Juli 2025

LEMON
lager
Juicy
GRAPE
FRUIT
fresh
milk
shake
Blueberry
STRAW
BERRY
CHERRY BERRY
appl
SUMMER
cocktail

Drinks

DRINKS



~~54,96€~~
17,90€

Family Fresh Pistachio
24er
Erfrischungsgetränk
24 x 330ml
MHD: ende Oktober 2025
Preis zzgl. 6,00€ Pfand!

~~4,58€~~
1,90€

Fresh Pistachio DUO
Erfrischungsgetränk
2 x 330ml
MHD: ende Oktober 2025
Preis zzgl. 0,50€ Pfand!

RETTEST DU SCHON?

Du möchtest mit uns Lebensmittel retten, weißt aber nicht wo?

Kein Problem, schick uns einfach eine WhatsApp an die 0176 84248438 (William) oder 0176 72585845 (Mahsum) mit deinem Wohnort und wir schicken dir alle Details zum Standort in deiner Nähe!

MAHSUM

WILLIAM

Impressum
Welk,William & Kara, Mahsum GbR
Niedernstraße 12
33602 Bielefeld